

# 知っていますか？がんのこと

年 組 名前 \_\_\_\_\_

日本では現在、1年間で約37万人以上ががんで亡くなっており、日本人の死因第1位です。がんは日本人の2人に1人が一生のうちにかかる身近な病気です。60歳までにがんにかかる確率は10%未満ですが、高齢化がすすむ中、生涯のうちに男性で約66%、女性で約50%ががんにかかると推計されています。

※出典：「国立がん研究センターがん対策情報センター(がん情報サービス)」

## 茨城県のがんの現状

茨城県では、昭和60年から「がん」が死亡原因の第1位になっています。男女別の部位別死亡者数と罹患者数は、下表のとおりです。茨城県のそれぞれの部位別比率は、全国と比較して大きくは変わりません。

また、乳がんは女性が罹患最も多いがんで、特に30~40歳代で罹患者が増加しています。

平成27年12月には、「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民診療条例」が施行され、がんによる死亡者数を減少させることや、がんになっても安心して暮らすことができる社会を実現させることを目指しています。

【男性】	死亡者数*1 (総数 5,312 件)	罹患患者数*2 (総数 12,808 件)
第1位	肺がん (1,271 件 23.9%)	前立腺がん (2,167 件 16.9%)
第2位	胃がん (745 件 14.0%)	胃がん (2,105 件 16.4%)
第3位	大腸がん (723 件 13.6%)	大腸がん (2,053 件 16.0%)
【女性】	死亡者数*1 (総数 3,562 件)	罹患患者数*2 (総数 8,945 件)
第1位	大腸がん (544 件 15.3%)	乳がん (2,029 件 22.7%)
第2位	肺がん (472 件 13.3%)	大腸がん (1,488 件 16.6%)
第3位	膵がん (437 件 12.3%)	胃がん (858 件 9.6%)

出典：\*1 「令和元年茨城県人口動態統計」

\*2 「茨城県地域がん登録事業報告書(2017年罹患集計)」

## がんはどのようにしてできるの？

がんは、からだの中にあるふつうの細胞が異常な細胞に変わって増え続けたものです。

新しく生まれ変わる細胞は、遺伝子が正確にコピーされなければなりません。そのコピーの時にミスが起こることがあります。このコピーミスは、がんを抑える遺伝子が修復してくれますが、修復されずにコピーミスがたまっていくとがん細胞ができてしまいます。

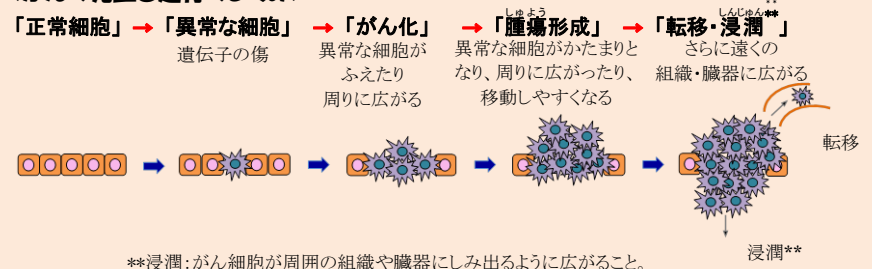
**がん細胞ができてしまっても、免疫ががん細胞を攻撃し、からだを守ろうとします。**

がんには様々な種類があり、おとなしいものもあれば悪質のものもあります。また、それぞれのがんによって症状や検査方法、進み方、治療方法などが違います。同じ種類のがんであっても、がんができた部位によって検査や治療が異なってきます。

がん細胞が検査でわかるまでには、長い年月がかかることがあります。

がんの原因は、次ページに示すように、多くが生活習慣に関わるものです。ウイルスや細菌にもがんの原因となるものがあります。また、原因が分からないこともあります。

### ＜がんの発生と進行のしくみ＞



## がんは予防できるの？

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありませんが、**多くのがんは予防することができる病気です。**がんになるリスクを減らすための工夫をしましょう。

これまでの研究から、がんの原因の多くは、喫煙や食事、日常生活の活動、飲酒などの生活習慣に関わるものだとわかっています。また、ウイルスや細菌のうち、肝炎ウイルスは肝臓がん、ヘリコバクターピロリ菌は胃がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんなどを起こすことが知られています。成長が著しい時期に**健康的な生活習慣を身に付けることは、将来がんにかかることを防ぐ有効な手段となります。**

### 現時点において推奨できる科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」

#### 1 たばこは絶対に吸わない、他人のたばこの煙を避ける

遺伝子コピーミス誘発する発がん物質が多く含まれています



#### 2 食事はかたよらず、バランスよく

①塩蔵食品(塩漬けにした保存食品)や塩分は最小限に

②野菜・果物不足にならないよう、毎日とる

③飲食物を熱い状態でとらない(熱い食物が食道を通ることで粘膜が損傷されてがんを引き起こす可能性がある)

※ハム・ソーセージなどの加工肉や牛肉・豚肉・羊肉などの赤い肉はひかえめに

#### 3 日常生活を活動的に

①ほぼ毎日の適度な運動 → 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 60 分程度

②週 1 回の汗をかく運動 → 息がはずみ、汗をかく程度の運動を 60 分程度

#### 4 太りすぎず、やせすぎない

適正体重を保つ(中高年期: 男性 BMI\* = 21~27、女性 BMI = 21~25) \*BMI: 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

#### 5 飲酒は適度に(成人の場合)

1 日の適量をまもる(日本酒: 1 合、ビール: 大瓶 1 本、焼酎: 2/3 合)

#### 6 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療する

がんの原因といわれているウイルスや細菌の感染検査を受けましょう(治療、ワクチン接種)

出典:「国立がん研究センター『科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究』(平成 29 年)」

生活習慣に気をつけていてもがんになる危険性はゼロではありません。がんは早い段階では症状が出ないことがほとんどです。また、がん細胞は発生してからやがてリンパや血液に乗って、離れた場所に転移することもあります。そうすると、治せる可能性がたいへん低くなってしまいます。

**無症状のうち早く見つけることで、治せる可能性が確実に高くなります。**大切な命をがんから守るためには、将来、対象年齢になったら**定期的ながん検診を受診しましょう。**

もっと増えると  
いいのにね。

### 茨城県における各種がん検診

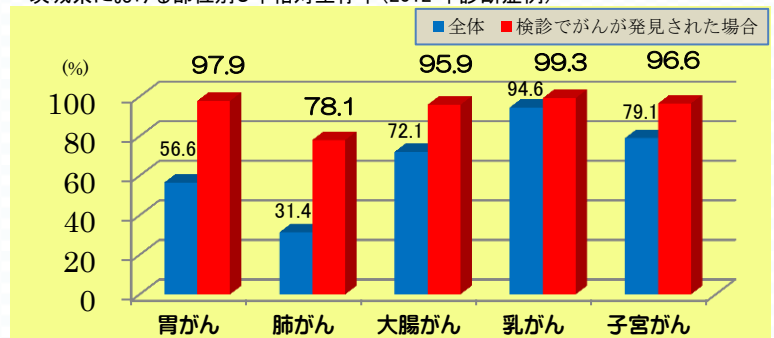
がんの種類	検診方法	対象年齢・時期	本県受診率*2
胃がん	胃内視鏡又は胃部X線	50歳以上、2年に1回 (胃部X線検査は40歳以上1回でも可)	47.9%
肺がん	胸部X線、痰の検査	40歳以上、1年に1回	52.0%
大腸がん	便潜血検査	40歳以上、1年に1回	44.1%
乳がん	乳房X線、超音波検査*1	40歳以上の女性、1年に1回又は2年に1回	46.2%
子宮頸がん	視診、細胞の検査	20歳以上の女性、1年に1回*1	41.7%

\*1: 乳がんの超音波検査、子宮頸がんの毎年の検査は、茨城県独自に追加されているものです。

\*2: 「国民生活基礎調査(平成31年)」より。(胃・肺・大腸・乳がんは40~69歳、子宮がんは20~69歳)

※がん検診によってすべてのがんが見つけれられるということではありません。

茨城県における部位別5年相対生存率(2012年診断症例)



出典:「茨城県地域がん登録事業」

がん検診でがんが発見された場合、5年生存率が大きく高まります。がんは、早く見つけて早く治療すれば、その多くが治ります。

職場や市町村で検診が受けられます。身近な人にもがん検診を勧めましょう。

## がんはどうやって治すの？

がんの主な治療法には、「手術療法」「放射線療法」「化学療法」があります。

がんの種類や患者さんのからだの状態などにあわせて、医師と患者さんの話し合いにより一番よい方法が選択されます。また、複数の方法を組み合わせることもあります。

### 【手術療法】

がんができた部分を切り取る方法。最近では内視鏡や腹腔鏡を使い、からだに大きな傷をつけずに患者さんの負担を減らすような方法がとられています。

### 【放射線療法】

放射線でがん細胞を攻撃し、増殖を防いで減らしていく方法です。臓器をそのまま残しておくことができ、正常な細胞への影響が最小限になるように照射しますが、副作用が生じることがあります。

また、がんの痛みをやわらげるために行われることもあります。

### 【化学療法】

薬を使う治療のことを言います。がん細胞の増殖を防いだり、がん細胞を攻撃したりする「抗がん剤」を用いて治療します。飲み薬もあれば注射薬もあります。白血球減少、脱毛、吐き気などの副作用が現れることがあります。症状を緩和する治療が進歩しています。

## がん診療を行っている医療機関は？



県内には、県民が身近なところで質の高いがん医療を安心して受けられるように、「がん診療連携拠点病院」(国指定:9ヶ所)、「地域がん診療病院」(国指定:1ヶ所)、「茨城県がん診療指定病院」(県指定:7ヶ所)、「茨城県小児がん拠点病院」(県指定:1ヶ所)があります。これらの病院では、専門的ながん医療の提供や、患者さんとその家族への相談支援・情報提供などを行っています。

あなたが住んでいる近くのがんの専門的な病院について調べてみよう。

## 緩和ケアって知ってる？

「緩和ケア」とは、患者さんの痛みやつらさをやわらげるために行われる医療的ケアのことで、がんと診断されたときから、治療と併行して行われます。

最近では、がんを治すことと同じように患者さんの「生活の質(クオリティ・オブ・ライフ(QOL))」も大切にされています。緩和ケアが行われることで、患者さんは少しでも楽になって前向きに治療に取り組むことができます。また、何人もの専門家がチームとなって患者さんと家族を支える「緩和ケアチーム」によるサポート体制もあります。

### 【患者さんのつらさ】

痛み 息苦しい 吐き気  
動けない 眠れない  
不安 いろいろ など

サポート

### 【緩和ケアチーム】

医師 看護師 薬剤師 社会福祉士  
精神保健福祉士 臨床心理士 管理栄養士  
理学療法士 作業療法士 など



【がん対策基本法の定義】:「がんその他の特定の疾病に罹患したものに係る身体的若しくは精神的な苦痛又は社会生活上の不安を緩和することによりその療養生活の質の維持向上を図ることを主たる目的とする治療、看護その他の行為をいう」と定義され、第17条において、がん患者の療養生活の質の維持向上のために必要な施策として、「緩和ケアが診断の時から適切に提供されるようにすること」と明記されている。



## がんになったら生活はどうなるの？

患者さんは、がんを治療している間は生活が変わり、心もからだも負担がかかるので、**家族や周囲の人々の支えが大切**になります。患者さんの生活の質を支えるために、ピアサポートや患者会\*などの活動があります。

また、県内のがん診療連携拠点病院等には、「**がん相談支援センター**」が設置され、様々な相談を受けるための窓口があります。

患者さんは、周囲のサポートを受けながら、自分らしい生活、自分なりのやりがいを見つけ、生きがいや満足感をもって生活することができます。また、働きながらかん治療を受けることもできます。

### \*【ピアサポートや患者会】

がん経験者がピア(仲間)として、患者や家族の悩みや不安に対して、自分の経験を生かしながら相談や支援を行う活動や、患者やその家族など同じ立場の人々が集まり、がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場のこと。

## 身近な人ががんになったらどうすればいいの？

患者さんの意思や考えを尊重しながら、共に生きていくことが大切です。

がんは誰もがかかる可能性のある病気です。**患者さんが安心して治療に専念できる環境づくり**をこころがけ、患者さんの意思を尊重しながら、自分にはどんなことができるか考えてみましょう。

### ①がん患者さんの心の変化を理解する

がんと診断された時は、不安や落ち込みの強い状態が続きますが、多くの場合は時間の経過とともに今後の見通しを立てることができるようになり、前向きな気持ちになっていきます。

### ②がん治療によって起こる心身の変化を知る

がんの治療には心身に大きな負担がかかります。副作用や後遺症とも折り合いをつけながら生活することが必要になることも多くあります。

### ③できるだけこれまでと同じように接する

がんという病気になると、患者さんや家族にとって大きな変化です。しかし、そのために人格が変わり、その人らしさが失われてしまうわけではありません。また、家族にも心理面、経済面等、患者さんと同じかそれ以上の様々な負担がかかります。まわりの人がみんなで支えあっていくことが大切です。

## がんについてもっと詳しく調べてみよう！

がんの情報についてのサイトを紹介します、検索してみよう！

- 「厚生労働省」

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>



- 「国立がん研究センターがん情報サービス」

<https://ganjoho.jp/public/index.html>



- 「茨城県ホームページ総合がん情報サイトいばらき」

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/catop.html>



**あなたの大切な家族と一緒にがんについて話をしてみましよう。**